

### **Introdução**

1. Nosso Deus é um ser cheio de alegria, e muitos dos seus filhos vivem uma existência com restrição de alegria.

### **Para Refletir**

1. O que você pensa quando ouve que Deus é um ser profundamente alegre?
  
2. Por que você acha que Deus ordena, ou invés de sugerir, que sejamos alegres?
  
3. No antigo testamento, Deus ordenou aos Israelitas a celebrar e muitas ocasiões. Do ponto de vista espiritual, por que celebrar?

### **Aprofundando**

1. Genesis 1 nós lemos o dia-a-dia de Deus na criação do universo.
  - a. Qual padrão é repetido durante este processo de criação, e o que isso revela a respeito de Deus? (Leia Genesis 1:2-5, 9-12, 14-18, 20-21, 24-25 e 31)
  - b. Que outras indicações do prazer e da alegria de Deus podemos ver em Genesis 1? (Leia os versos 22, 27-28)
  
2. Jesus é descrito como “aquele que traz alegria”. O que Jesus trouxe, e o que isso tem a ver com alegria? (Mateus 4:23; 1 Pedro 1:8-9)

3. No final de sua vida na terra, Jesus preparou seus discípulos para sua partida. Qual foi seu desejo específico e preocupação com seus seguidores? (João 15:9-11; 17:1, 13)
  
4. Quando devemos expressar alegria e por que isso é tão importante? (Filipenses 4:4; 1 Tessalonicenses 5:16-18)
  
5. Quando os exilados retornaram a Israel, eles focaram em obedecer a lei de Deus. Conforme foram entendendo melhor a lei eles lamentaram seu pecado, mas Deus mandou que eles celebrassem o que Ele havia feito. O que o povo fez, e qual foi o resultado? (Neemias 8:9-12, 17)
  
6. O que o povo de Deus pode esperar com expectativa na eternidade? (Isaias 35:9-10)

### Alegria

Como criaturas feitas a imagem de Deus, nós temos que refletir a alegria de Deus na vida. Alegria está no coração do plano de Deus para nós porque a alegria está no coração do próprio Deus. Nós não podemos verdadeiramente conhecer Deus até nós entendermos que Ele é o ser mais alegre do universo. Ele anseia para que estejamos cheios com sua alegria. Isso é tão importante para Ele, que Ele nos comanda a nos alegrarmos e nos incita a participar de celebrações, o que nos treina a experimentar alegria na vida.

## **Reflexão Pessoal**

1. Pessoas próximas a você lhe descreveriam como uma pessoa alegre? Se não, como te descreveriam? De que formas você gostaria que esta percepção mudasse?
2. Pense na última semana e escreva momentos de alegria autênticos que aconteceram ao seu redor.
3. Como você reagiu a estes momentos?
4. O que você aproveitou ou deixou de aproveitar desses momentos?

Alegria não é o resultado de circunstâncias modificadas, mas de um coração em busca da alegria. Não há fórmula para buscar por alegria, mas as seguintes atividades irão ajudar fazer a alegria do Senhor mais evidente em sua vida.

Considere cada uma destas práticas e escreva sua disciplina da alegria pessoal.

Disciplina da Alegria	Sugestões	Minhas Disciplinas
Praticar a Disciplina da Celebração	Faça atividades que te tragam prazer – estar com pessoas que você ama, comer bem, etc., e refletir no Deus que lhe proporciona essas bênçãos.	
Buscar ser alegre hoje	Salmos 118:24 no diz para nos alegrarmos hoje. Se esperarmos as condições perfeitas nunca nos alegraremos.	
Encontrar um mentor de “alegria”	Gaste tempo com pessoas alegres, que produzem alegria. Celebre-os.	
Orar por alegria	Ore para que o Espírito Santo produza o fruto da alegria na sua vida em grande abundância.	
Separar 1 dia na semana para celebrar	Coma o que você gosta, ouça música, cerque-se com beleza, etc. Enquanto você aproveita cada uma dessas coisas agradeça a Deus pela sua bondade.	
Desligar a TV por 1 semana	Ao invés de buscar descanso em frente da TV, converse com sua família/amigos, pense novos pensamentos, durma mais, leia mais, etc.	
Disciplinar a mente a ver o mundo de uma perspectiva bíblica	Até um limite, a alegria flui de certos tipos de pensamento. Quanta alegria você pode ter se passar a enxergar todos os eventos a luz da ressurreição de Jesus e seu triunfo?	